



Les cancers de la bouche et de l'oropharynx (fond de la bouche) sont en hausse au Canada

La Société canadienne du cancer a estimé qu'en 2022¹ :

- Environ 7 500 personnes au Canada recevraient un diagnostic de cancer de la tête et du cou
- Environ 2 100 personnes au Canada mourraient d'un cancer de la tête et du cou
- Environ deux fois plus d'hommes que de femmes recevraient un diagnostic de cancer de la tête et du cou

Réduisez les risques

- Limitez votre consommation d'alcool à 2 verres ou moins par semaine; suivez les repères mis à jour du Canada pour une consommation d'alcool sans risque².
- Ne consommez pas de tabac ou de produits de vapotage. Votre hygiéniste dentaire peut vous aider à arrêter de fumer en vous proposant des stratégies d'abandon du tabac lors de votre prochain rendez-vous.
- Protégez-vous contre les infections au virus du papillome humain (VPH) en vous faisant vacciner. L'ADN du VPH a été identifié dans les deux tiers des cancers de l'oropharynx. La vaccination est votre plus grande défense!
- Protégez vos lèvres en limitant votre exposition au soleil et en appliquant un baume à lèvres avec protection solaire avant d'aller dehors.
- Faites des choix alimentaires sains. Consultez le *Guide alimentaire canadien* pour en savoir plus³.
- Consultez régulièrement votre hygiéniste dentaire. Les hygiénistes dentaires peuvent reconnaître les changements anormaux des tissus et vous aiguilleront vers un spécialiste pour un suivi. S'ils sont détectés tôt, les cancers de la bouche et de l'oropharynx peuvent être traités.

Signes et symptômes

- Changement de la couleur de vos gencives, de vos joues ou de votre langue
- Bosses ou plaies buccales qui ne guérissent pas dans les 14 jours
- Toux ou mal de gorge persistants ou changement dans votre voix
- Difficulté à avaler ou impression que quelque chose est coincé dans votre gorge
- Bosses dans le cou (même celles qui ne vous dérangent pas)
- Douleur dans la bouche ou l'oreille combinée à l'un ou l'autre des autres symptômes énumérés

Références

1. Société canadienne du cancer. Statistiques sur le cancer de la tête et du cou [en ligne]. Révisé en mai 2022. Disponible à l'adresse : cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/oral/statistics
2. Paradis, C., P. Butt, K. Shield, N. Poole, S. Wells, T. Naimi, A. Sherk et les groupes d'experts scientifiques des Directives de consommation d'alcool à faible risque. *Repères canadiens sur l'alcool et la santé : rapport final*. Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2023.
3. Gouvernement du Canada. Guide alimentaire canadien [en ligne]. Révisé en juin 2023. Disponible à l'adresse : guide-alimentaire.canada.ca/fr/



Visitez hygienedentairecanada.ca